令和8年度こころの健康づくり教室（精神保健講習会）

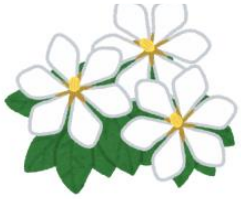
参加無料

# こころを温めるセルフケア
## ～うつ病の予防と対応～

令和８年

# 11月27日（金）

**午後2時から午後4時**



うつ病は患者数が年々増加しており、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。うつ病の症状や治療方法、効果的な予防方法について精神科医師がお話しします。



**講師**

**精神科専門医**
**平島　奈津子**氏
六番町メンタルクリニック/
オフィス朔

**場所**

**中央区保健所**
**２階大会議室**

**【対　　象】区内在住・在勤の方**

**【定　　員】３０名（先着順）**

**【申　　込】11月2日（月）から電話または**
**LoGoフォームからお申し込みください（裏面参照）**

# 中央区保健所案内図




| | | | |
|---|---|---|---|
| 所在地 | 〒104-0044 | 東京都中央区明石町１２－１ | |
| | | 健康推進課　（直）℡ ３５４１－５９３０ | |
| 交通機関 | 地下鉄 | 日比谷線 | 「築地駅」下車（入船橋方面出口） 徒歩　７分 |
| | | 有楽町線 | 「新富町駅」下車（4,6番出口） 徒歩１０分 |
| | | 都営大江戸線 | 「築地市場駅」下車　徒歩１３分 |
| | 都バス | 東京駅八重洲口 ⇨ 深川車庫 | |
| | | 「聖路加国際病院前」下車　徒歩２分 | |

## ●申し込み方法

電話またはLoGoフォームからお申し込みください

【電　　話】中央区保健所健康推進課健康係

03-3541-5930

【LoGoフォーム】